

Enseñanza del uso del baño

Para niños de 1 1/2 - 3 años de edad

No hay una edad fija a la que debería comenzar a enseñar a su hijo cómo ir al baño. La clave es escoger el momento adecuado para su hijo. La mayoría de los niños comienzan a dar señales de preparación alrededor de los 2 años de edad. A los 3 ó 4 años, la mayoría de los niños pueden controlar la necesidad de ir al baño durante el día. Quizá lleve más tiempo para ellos mantener los pañales limpios durante la noche.

Ideas para comenzar

- **Relájese.** Los mejores resultados se consiguen con calma. Lleva tiempo y mucho amor enseñar bien a ir al baño.
- **Muéstrele al niño qué hacer en el baño.** Su hijo aprenderá mirando. Una persona del mismo sexo debe enseñar al niño qué hacer en el baño.
- **Escoja palabras apropiadas** para referirse a las partes del cuerpo, la orina (pipí) y las evacuaciones intestinales. Evite palabras tales como “sucio” y “apestoso” porque pueden avergonzar a su hijo.
- **Use una silla con orinal.** Los niños pequeños pueden sentarse en una silla con orinal con mayor facilidad y los pies le llegarán al suelo.
- **Ayude a su hijo a saber** cuándo es hora de ir al baño. Su hijo podrá gruñir, agacharse, ponerse la cara enrojecida o dejar de jugar. Dígale que estas son señales que indican el momento de ir al retrete.
- **Lleve al niño al baño** a la misma hora cada día:
 - Ni bien se levante su hijo en la mañana.
 - Antes y después de las siestas.

Enuresis nocturna (orinarse durante el sueño)

Orinarse en la cama es común en los niños pequeños. Luego de aprender a controlarse de día, aprenden a hacerlo de noche más tarde.

Quizás sea útil despertar a su hijo una vez durante la noche para que vaya al baño. Conviene que lo haga justo antes de que usted se vaya a la cama.

Si desea información adicional sobre este tema, llame a su médico o al departamento de servicio para miembros de su plan de seguro médico.

¿Está listo o no?

Espere a que su hijo esté preparado para aprender a usar el baño. Si lo inicia demasiado pronto, podrá causar llantos y sentimientos de fracaso. Demore la enseñanza del uso del baño si hay conmociones en el hogar. Por ejemplo, no enseñe a su hijo a ir al baño justo después de traer al hogar a un nuevo bebé o si su hijo exhibe la conducta típica de los niños de 2 años de edad (berrinches, actitud porfiada, etc.). Le resultará mucho más fácil enseñarle a su hijo cuando él esté verdaderamente preparado.

Su hijo está preparado cuando:

- Puede obedecer instrucciones sencillas.
- Mantiene los pañales limpios por lo menos durante dos horas seguidas y durante las siestas.
- Se sube y se baja los pantalones.
- Le habla sobre un pañal sucio o mojado.
- Tiene evacuaciones intestinales a la misma hora cada día.

Sugerencias útiles

Lea libros tipo “Es hora de ir al baño” a su hijo. Así él sabrá que otros niños están haciendo lo mismo.

Póngale calzones impermeables y ropa fácil de quitar.

Préstele atención a su hijo. Necesitará que le ayude con la ropa, a limpiarse y a hacer funcionar la taza del baño.

Elogie a su hijo cuando vaya al baño correctamente. Dígale que está bien volver a intentarlo más tarde si es necesario.

Reaccione con calma ante accidentes e intentos imperfectos, pues lleva tiempo aprender esta nueva destreza.

Limpie bien a su hijo. Si es una niña, necesita limpiarla de adelante hacia atrás para prevenir infecciones.

Enseñe a su hijo la importancia de lavarse las manos con agua y jabón luego de usar el baño.

